



PRESERVEZ VOTRE
**Capital
Santé**

LE CAPITAL SANTÉ EST « UN ÉTAT COMPLET DE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE, MENTAL ET SOCIAL »

Plus l'avance en âge est importante, plus l'équilibre de base est fragile.

La MSP Les Serènes vous propose

un parcours individualisé,

des séances de prévention afin de vous aider à vieillir le plus sereinement possible et/ou à gérer le mieux possible votre capital santé.



Atelier 1

Dépistage des troubles de l'audition



Atelier 5

Musique et mémoire



Atelier 2

L'alimentation, un outil pour la santé des plus de 60 ans!

Garder le plaisir de manger
Maintenir une alimentation équilibrée : une des clés pour bien vieillir



Atelier 6

Photo paroles



Atelier 7

Bien être psychosocial :
personnalité et socialisation



Atelier 3

Atelier cognitif
« Stimul'and co ' »

Astuces pour améliorer votre mémoire



Atelier 8

L'autostimulation pour un bien être, la gestion du stress et le mieux dormir



Atelier 4

L'art d'être soi



Atelier 9

La prévention, une arme pour la préservation de sa santé

Il vaut mieux prévenir que guérir

Contact MSP les serenes, Mme Trézières 0684912927

